

家庭用保存版

令和6年度 那珂川町 健康診査等のご案内



以下のことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

- ◆ 申し込んだ日程を変更したい。
- ◆ 受ける内容を変更したい。
- ◆ 新たに申し込みをしたい。
- ◆ 健診中、託児を希望したい。

<お問い合わせ>

健康福祉課 健康増進係

☎ 0287-92-1119

【目次】

健診の流れ	P.1
集団検診	P.2
個別検診	P.3
令和6年度集団検診日程表	P.4
申込書(健康診査申込書及び健康管理調査書)の書き方	P.6
健診受診後の流れ	P.7
精密検査紹介状／がん患者支援	P.8

「自分の健康は 自分で守る」

健康診断を受けて、

1年に一度、自分の体と対話をしましょう。



健診の流れ

※個別検診については P.3 をご覧ください。

① 申し込む

同封の「令和 6 年度健康診査申込書及び健康管理調査書」に必要事項を記入し、返送してください。

→ 提出期限：令和 6 年 2 月 16 日（金）

集団検診を申し込んだ方

② 健診のお知らせ(問診票)や 検査容器が届く

健康福祉課より、各健診日の 2～3 週間前にお送りします。

医療機関検診を申し込んだ方

② 受診券・健診記録票が届く

住民課より、申し込みをしたすべての方に対し、6月下旬頃にお送りします。

③ 健診を受ける

集団検診の検査項目や料金については P.2 へ

医療機関検診の詳細については P.3 へ

④ 結果が届く（およそ 1 か月後）

※特定保健指導の対象になった方には、手渡しでお返しします。

詳しくは P.7 をご覧ください。

集団検診

※年齢は令和7年3月31日基準・健診当日、那珂川町に住所登録をしている方

●特定健診（基本健診）

年齢	対象者	個人負担	町負担	項目
20～39歳	全ての方	無料	7,755円	<ul style="list-style-type: none"> ・問診 ・身体計測 ・尿検査 ・血圧測定 ・心電図検査 ・眼底検査 ・医師の診察 ・血液検査(貧血・脂質・血糖・肝機能・腎機能※)
40～74歳	国民健康保険加入の方		7,975円	
	社会保険被扶養の方 ※医療保険者から「特定健診受診券」を 発行されている方	有料の場合あり		
75歳以上	全ての方	無料	8,195円	※20～39歳の方は腎機能検査は実施しません。

※40～74歳の社会保険加入者、年度内に妊娠・出産した方は、対象ではありません。

妊娠中の方は、妊婦健診をご利用ください。(厚生労働省の告示より)

●がん検診・骨粗しょう症検診・肝炎ウイルス検診

検診項目・内容		対象者	検診料金
胃がん	レントゲン検査 (バリウム飲用)	20歳以上	1,000円 (町負担 4,280円)
	リスク検査 (血液検査)	40・45・50・55・60・65・70・75歳の方	3,300円 (町負担はありません)
大腸がん	便潜血反応検査 (事前に採便)	20歳以上	400円 (町負担 1,470円)
肺がん	レントゲン検査	20歳以上	300円 (町負担 1,350円)
	喀痰検査	必要な方 (喫煙指数(本数×年数)が600以上の方) ※必ずレントゲン検査も受診	600円 (町負担 2,260円)
子宮頸がん	子宮頸部細胞診検査	20歳以上の女性	1,000円 (町負担 3,950円)
乳がん	超音波検査のみ	20～39歳の女性	500円 (町負担 2,250円)
	超音波及び マンモグラフィ検査	40歳以上の女性	1,200円 (町負担 4,960円)
前立腺がん	血液検査	50歳以上の男性	400円 (町負担 1,580円)
骨粗しょう症	超音波検査	20・25・30・35・40・45・50・55・ 60・65・70歳の女性	500円 (町負担 1,700円)
肝炎ウイルス	血液検査	40歳の方 41～71歳で過去に受診歴のない方	B型+C型600円 (町負担 2,260円) C型のみ500円 (町負担 1,810円) B型のみ100円 (町負担 560円)

個別検診

●医療機関検診（後期高齢者医療保険に加入されている方のみ）

- ・治療を受けている方、10月以降に75歳になる方は対象外です。
- ・下記の協力医療機関で、基本健診のみ受けられます。
- ・がん検診をご希望の方は、集団検診をお申し込みください。
- ・「健康診査申込書及び健康管理調査書」で申し込みをされた方は、6月下旬に住民課より受診券・健診記録票を送付します。

協力医療機関	実施時期	検診料金
○白寄医院 ☎ 92-2710 ○高野病院 ☎ 92-2520 ○飯塚医院 ☎ 92-2034 ○坂本クリニック ☎ 92-1166 ○佐藤医院 ☎ 96-2841 ○上野医院 ☎ 96-5151	7～9月	無料 (町負担 11,497円)

●人間ドック・脳ドック 窓口にて事前に申請が必要

- ・人間ドック・脳ドックを受診する場合は、集団検診の基本健診や医療機関検診は受診できません。
- ・「健康診査申込書及び健康管理調査書」では申し込むことができません。
- ・**4月15日(月)より、申請を受付します**。保険証・本人確認ができるもの（マイナンバーカード・運転免許証など）を持参のうえ、住民課窓口にお越しください。
- ・国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入されている方は、人間ドック・脳ドックいずれかを受診する際、当該年度内において、1人1回のみ助成を受けることができます。
- ・令和6年度の詳細については、後日改めて周知します。

対象者	助成額
・国民健康保険に加入している35～74歳の方 ・国民健康保険税に滞納がない方	25,000円
・後期高齢者医療保険に加入している方 ・後期高齢者医療保険料に滞納がない方	

●子宮頸がん検診・乳がん検診

- ・以下の方は、協力医療機関にて無料で受診できます。
- ・対象者には、健康福祉課よりクーポン券を後日送付します。

種類	対象者	検診料金	協力医療機関
子宮頸がん	21歳 ※年度末年齢 (H15.4.2～H16.4.1生)	無料 (町負担 7,700円)	飯塚医院・国際医療福祉大学塩谷病院・黒須病院 きうち産婦人科医院・さくら産院・森島医院
乳がん	41歳 ※年度末年齢 (S58.4.2～S59.4.1生)	無料 (町負担 13,200円)	那須南病院

令和6年度 集団検診日程表

※混雑緩和のため、申込人数によって
受付時間が変更になる場合があります。

●馬頭地区 会場：馬頭総合福祉センター ※令和6年度より馬頭地区の会場が変更になります。

健診日	健診種類	対象地区	健診機関	受付時間
6月	14日(金)	レディース	大山田下郷・上郷・盛泉・谷川	8時 ～ 10時30分
	20日(木)	総合	新町・室町・南町・片根・北向田	
	28日(金)	総合	田町・小口	
7月	2日(火)	総合	矢又・松野・富山・久那瀬	
	4日(木)	総合	健武・小砂	
	11日(木)	レディース	南町・田町	
	25日(木)	レディース	新町・室町・片根・矢又	
8月	9日(金)	レディース	和見・小口・小砂	
9月	6日(金)	レディース	北向田・久那瀬・松野・富山	
	11日(水)	レディース	健武・大内・大那地	
	19日(木)	総合	大山田下郷・上郷・和見	
10月	8日(火)	総合	大内・大那地・盛泉・谷川	
11月	6日(水)	レディース	全地区	
	16日(土)	総合	全地区	
12月	8日(日)	総合+レディース	全地区	

●小川地区 会場：すこやか共生館

健診日	健診種類	対象地区	健診機関	受付時間
7月	19日(金)	レディース	宇都宮東病院	8時～10時
	24日(水)	総合	栃木県 保健衛生事業団	8時～ 10時30分
8月	20日(火)	総合		
	29日(木)	レディース	1・2・12・13・14区	
9月	20日(金)	レディース	宇都宮東病院	8時～10時
10月	2日(水)	レディース	栃木県 保健衛生事業団	8時～ 10時30分
11月	24日(日)	総合+レディース	宇都宮東病院	8時～10時

●夜間健診 会場：すこやか共生館

健診日	健診種類	対象地区	健診機関	受付時間
8月	23日(金)	がん検診(大腸・子宮頸・乳)・ 骨粗しょう症検診のみ	栃木県 保健衛生事業団	17時30分 ～ 19時

●健診種類

※性別や年齢によって受診できる項目が異なります。
検査内容や対象者については P.2 をご覧ください。

総合健診

項目：基本健診、がん検診（胃・胃リスク・大腸・肺・前立腺）、肝炎ウイルス検診
対象：20歳以上の男性・女性

レディース健診

項目：基本健診、がん検診（胃・胃リスク・大腸・肺・子宮頸・乳）、肝炎ウイルス検診、
骨粗しょう症検診
対象：20歳以上の女性

総合+レディース健診

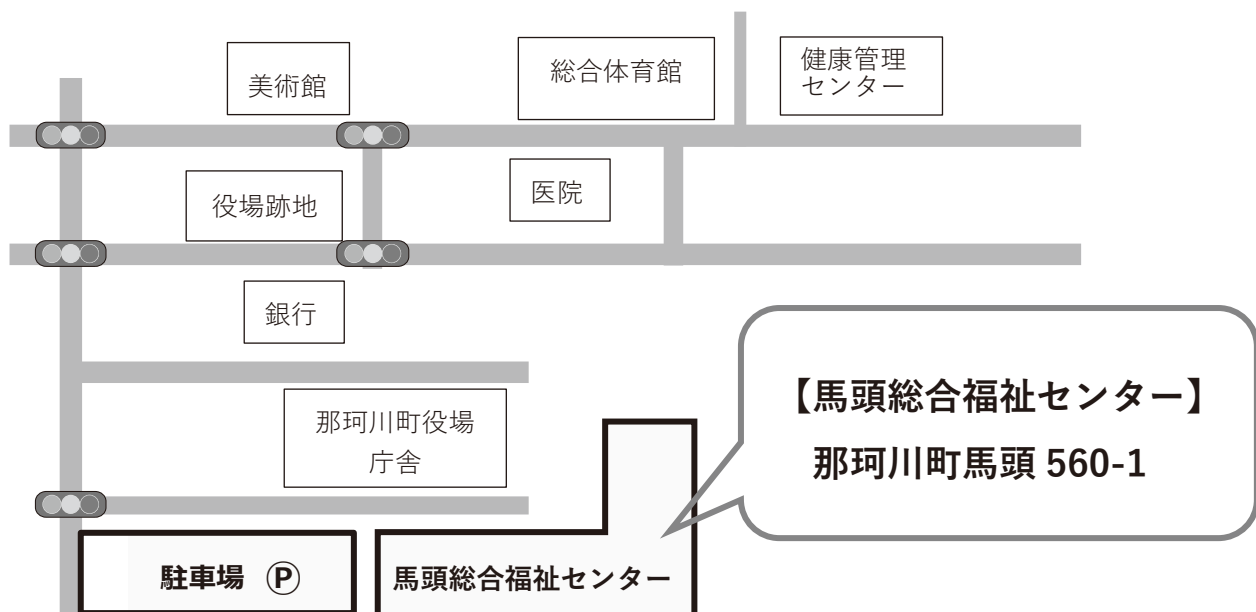
項目：基本健診、がん検診（胃・胃リスク・大腸・肺・前立腺・子宮頸・乳）、
肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診
対象：20歳以上の男性・女性

夜間健診

項目：がん検診（大腸、子宮頸、乳）、骨粗しょう症検診
対象：20歳以上の女性

令和6年度より 馬頭地区の健診会場が変わります

施設の老朽化と受診者の利便性向上のため、令和6年度より馬頭地区の健診会場を変更いたします。
皆様にはご理解とご協力をお願いいたします。



申込書（健康診査申込書及び健康管理調査書）の書き方

令和6年度 健康診査申込書及び健康管理調査書

(記入例)

対象者氏名 お名前を確認してください。	性別	基本コード	集団検診 希望日	20歳以上の 男性・女性		40・45・50 55・60・65 70・75歳の 男性・女性	20歳以上の 男性・女性
				基本 健診	胃 がん	胃 がん リス ク	肺 がん
那珂川 太郎 昭和×年×月×日×歳	男	00001	○月○日	1	1	1	3
那珂川 なか子 昭和×年×月×日×歳	女	00002	○月○日	2	1	1	1

町の集団検診を受ける場合は、P.4の日程表から希望日を選んで記入してください。
町の集団検診を受けない場合は空欄のままにしてください。

下記の1～5の番号を選んで記入してください。
****の項目以外は空欄がないようにお願いします。

町の集団検診を受ける場合⇒ 1 を記入

※P.4の日程表から希望日を選んで、集団検診希望日の欄に記入してください。

※対象地区以外の日程でも受診することが可能です。

※希望日の記入がない場合、対象地区で振り分けます。

医療機関検診(75歳以上の方のみ)を受ける場合⇒ 2 を記入

※基本健診の欄に「2」を記入してください。

※医療機関検診では基本健診のみ受けられます。

※10月以降に75歳になる方は対象外です。

職場健診や人間ドックなどを受ける場合⇒ 3 を記入

妊娠中や入院中などで受けられない場合⇒ 4 を記入

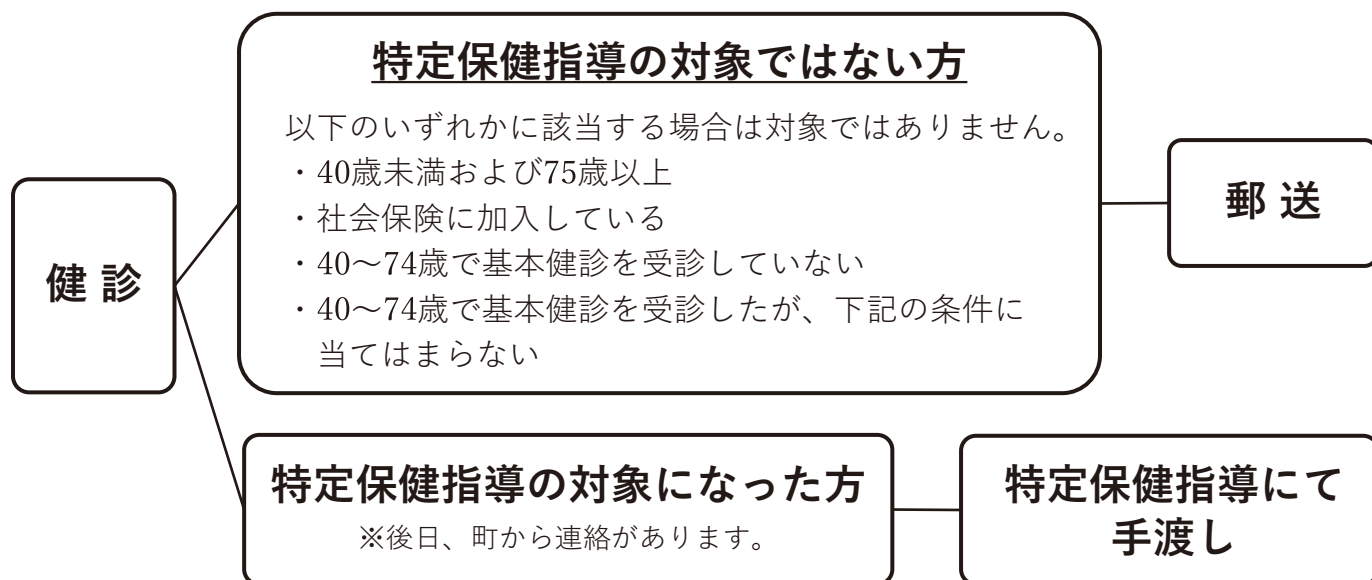
その他の理由で受けられない場合⇒ 5 を記入

町の集団検診を受診しない場合も、世帯全員分を記入して
令和6年2月16日(金)までに返信をお願いします。

健診受診後の流れ

健診の結果、何らかの所見があった場合は、そのままの生活習慣を続けると大きな病気になる可能性があります。健診をきっかけに生活習慣を見直しましょう。

●結果送付の流れ



特定保健指導の対象になる条件

基準①のどちらか1つ + 基準②の2つ以上が当てはまる方

【基準①】

- 腹囲 男性 85cm・女性 90cm 以上
- BMI 25.0 以上

【基準②】

- 血圧 最高 130 mm Hg 以上または最低 85 mm Hg 以上
- 血糖 100mg/dl 以上または HbA1c 5.6% 以上
- 脂質 中性脂肪 150mg/dl 以上または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- 喫煙習慣あり

●特定保健指導とは

- ・保健師や管理栄養士による個別の相談にて、健診結果についてわからない点を確認したり、健康づくりのために数値を改善する方法などを一緒に考えます。
- ・相談の日程については、通知にてお知らせします。都合がつかない場合は日程を調整しますので、ご相談ください。

精密検査紹介状／がん患者支援

町の集団検診を受けた結果、より詳しい検査（精密検査）が必要と判断された方には、紹介状をお送りしています。紹介状が入っていた方は、早めに医療機関を受診しましょう。

●基本健診の紹介状について

かかりつけ医または、専門の医療機関を受診してください。

●がん検診の紹介状について

- ・乳がん検診 → 外科または乳腺外来のある医療機関
- ・胃がん検診 → 胃カメラ検査等のできる医療機関
- ・前立腺がん検診 → 泌尿器科のある医療機関



がん検診精密検査医療機関登録制度

県では、肺がん・乳がん・子宮がん・大腸がんについて、医療機関の申請により、精密検査の適切な検査・診断について、一定の基準を満たす医療機関を登録し、公表しています。詳しくは、下記URLまたはQRコードより栃木県ホームページをご覧ください。

<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/welfare/gantaisaku/seimituiryoukikan.html>



●肝炎ウイルス検診の紹介状について

紹介状が入っていた方は、肝炎ウイルス陽性者フォローアップ事業の対象になるため、後日、町から事業についてのご案内をさせていただきます。

紹介状を郵送・お渡し後、3～4か月を過ぎても医療機関より町に結果報告が届いていない場合は、精密検査受診をお勧めする通知や電話をさせていただきます。

がん相談支援センター

全国のがん診療連携拠点病院などに設置されている、がんに関する相談窓口です。

相談窓口： 那須赤十字病院 がん相談支援センター

相談時間： 平日 9:30～12:30、13:30～16:30 (16:15 受付終了)

第1・3土曜日 9:30～11:30 (11:15 受付終了)

連絡先： 0287-23-1122 (代表)、080-7576-2655 (直通)

令和5年8月より
乳房補整具も対象
になりました！

がん患者医療用ウィッグ・乳房補整具購入費助成金交付事業

町では、がん患者の心理的・経済的負担を軽減し、社会生活の促進及び療養生活の向上を図るため、がん治療に伴う医療用ウィッグ・乳房補整具の購入費を一部助成しています。詳しくは、下記URLまたはQRコードより那珂川町ホームページをご覧ください。

http://www.town.tochigi-nakagawa.lg.jp/life/kenkou_iryuu/2020-0413-1347-30.html



今からはじめる！卒煙のすすめ

～禁止されるとやりたくなってしまうのが人間の心理です。

たばことお別れするために“禁止”ではなく“卒煙（たばこからの卒業）”をしましょう～

◆卒煙に成功した方に聞きました！「きっかけは何ですか？」

- | | |
|--------------|----------------|
| ・健康に悪いと思ったから | ・知人が成功したから |
| ・タバコ代を計算したから | ・子ども（孫）が生まれたから |

◆たばこにどのくらいのお金を使っている？

1日1箱（600円）のたばこを毎日吸っている場合

1か月 1万8,600円

1年 22万3,200円

5年 111万6,000円

10年 223万2,000円



◆やめられない理由を考え直そう

- ・たばこを吸わないとイライラする
⇒卒煙の大きな壁であることに違いはありません。それだけニコチンの依存性が高いという証拠でもあります。イライラする時は**ニコチンパッチ**や**ガム**を活用してみてください。
- ・仕事のコミュニケーションとして必要だ
⇒本当にたばこがないとコミュニケーションが取れない仕事（職場）なのでしょうか。
- ・たばこをやめたら太る
⇒「美味しいと感じられている」「食事が楽しい」とポジティブに捉えてみませんか。

◆たばこをやめて後悔している人はいない

～やめてよかったこと・卒煙した方の声～

- ・息切れや痰がなくなる、風邪の治りが早くなる
- ・家族や周囲の人がよろこんでくれる
- ・たばこを買いに行く、喫煙所を探すなどの日々のストレスからの解放



40・50・60・70歳になる方へ ☆お得な情報☆

歯周疾患検診のご案内

令和5年度、町の歯周疾患検診を受けた人の 62.3%が歯周病と診断されています！
歯周病は治療せずにいると、原因菌の刺激により動脈硬化が進行し、心臓病や脳梗塞など全身に影響する恐れがあります。

これからの自分のために歯周疾患検診を受け、大切な歯を守りましょう！

歯周病チェック

<input type="checkbox"/>	歯磨きをしたときに出血する。
<input type="checkbox"/>	口臭が気になる。
<input type="checkbox"/>	歯肉がむずがゆい、痛い、赤く腫れている。
<input type="checkbox"/>	かたいものが噛みにくい。
<input type="checkbox"/>	朝起きたときに口の中がネバネバする。
<input type="checkbox"/>	食べものが歯の間に挟まる。
<input type="checkbox"/>	歯がグラグラする。



当てはまる数が多いほど、歯周病にかかっている可能性があります。

◆健康な歯を保つとこんな効果があります◆



- 脳の活性化を促す。(認知症予防)
- 気持ちを安定させる。(ホルモンの分泌)
- 唾液の分泌を促す。(感染症予防)
- 胃腸の動きを活発にする。(消化酵素の分泌)

検診期間	令和6年 7月1日(月)～9月30日(月)
自己負担額	1,300円 (検診料4,800円のうち3,500円は町が負担します。)
対象者	40歳 (昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生) 50歳 (昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生) 60歳 (昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生) 70歳 (昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生) ※対象者は変更になる可能性があります。
申込み方法	6月初旬に、健康福祉課から対象者へ個別に通知します。 通知内容を確認して、お申し込みください。